

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «ВСОШ»:
И.И. Веселкова
08.08.2024 г



Примерное десятидневное меню обучающихся начальных классов
на 2024 -2025 учебный год «Лихославльский муниципальный округ»

Возрастная категория: 7-10 лет

МОУ «ВСОШ»

День : понедельник

Возрастная категория :7-10 лет и старше

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
175	Завтрак: Каша пшленно-рисовая молочная с маслом	150/10	17-36	Пшено Рис Молоко Сахар.песок Масло сливочное	15 15 100 20 10	6,48	9,35	38,05	253,06	69,22	0,98	0,0102	0,105	1,4,25
3	Бургерброд с сыром	40/20	16-32	Хлеб пшеничный сыр	50 20	7,4	6,5	23,7	209	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,2
958	Какао с молоком	200	9-70	Какао Молоко Сахарный песок вода	8 100 20 72	2,5	3,6	28,7	190	60	0,03	0,02	0,08	0,65
536	Сосиска отварная	75	28-44	Сосиска молочная	75	33,44	163,48	1,22	110	26,6	1,37	0,144	0,114	-
	итого		71-82			49,82	182,93	91,67	762,06	313,44	3,11	0,3426	0,435	2,275

Возрастная категория :7-10 лет и старше

День : вторник

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
223	ЗАВТРАК Запеканка творожная со стущенным молоком	150/30	33-12	Творог Манка Сахар Яйцо Масло сливочное Молоко сгущенное	130 10 10 4 6 30	14,2	20,4	16,7	301,7	135,24	0,473	0,04	0,251	0,3
	Хлеб пшеничный	50	2-60	Хлеб пшеничный	50	4,3	18	17,4	209	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
377	Чай сладкий с лимоном	200/7	2-50	Чай Сахар. Песок Лимоны Вода	1 15 7 200	0,1	-	14,2	62,7	5,25	0,86	-	-	3,2
	Печенье ИТОГО	120	33-60 71-82			41,75	39,43	92,4	573,6	194,79	3,673	0,248	0,41	24,56

День : среда

Возрастная категория : 7-10 лет и старше

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества				Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У	Са		Fe	B1	B2	C	
438	ЗАВТРАК: Омлет натуральный с маслом	205/10	20-00	яйцо молоко масло слив. соль	100 90 10 2	8,8	14,7	1,67	175,12	51,43	2,82	0,25	0,32	90,08	
3	Бургер с сыром	40/20	15-32	хлеб пшеничный сыр	40 20	8,4	7,5	25,7	209	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,3	
959	Какао с молоком	200	9-70	какао молоко сахар.песок вода	4 100 20 76	4,9	5,0	32,5	190	172,2	1,0	0,06	0,2	1,6	
98	колбаса отварная	75	26-80	колбаса вареная молочная	75	5,79	9,66	-	110,12	-	-	-	-	-	
	ИТОГО		71-82			27,89	36,86	59,87	684,,24	381,24	4,55	0,4784	0,656	91,98	

Возрастная категория : 7-10 лет и старше

День : четверг

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг					
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C			
	ЗАВТРАК																
336	Капуста тушеная с куриной котлетой	250	59-62	Капуста Куриный фарш Масло растит Томат Морковь Лук Сахар песок Мука	173 75 5,3 4 3 6 4,5 1,8	14,3	11,7	9,8	201	18,73	0,89	0,053	0,08	2,18			
	Хлеб пшеничный	50	2-60	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	209,6	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06			
692	Кофейный напиток с молоком	200	9-60	Кофейный напиток Молоко Сахар песок вода	8 100 20 72	2,5	3,6	28,7	190	66,9	0,06	0,01	0,212	1,72			
	ИТОГО		71-82			21,1	17,1	55,9	600,6	123,13	2,03	0,187	0,368	3,96			

День : понедельник

Возрастная категория : 7-10 лет и старше

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
384	ЗАВТРАК Каша манная молочная с маслом	180/10	14-40	Крупа манная Молоко Масло сливочное Сахар песок Соль вода	30,8 100 10 7 1 45	3,89	8,38	23,8	189,29	103,58	0,36	0,043	0,107	0,67
3	Бургерброд с сыром	40/20	15-32	хлеб пшеничный сыр	40 20	8,4	7,5	25,7	209	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,2
959	Яйцо отварное Какао с молоком Сок	40 200 200	8-70 9-70 23-70	яйцо какао молоко сахар песок вода	40 4 100 20 76	6,4 4,9	5,8 5,0	0,4 32,5	79,4 190	27,78 172,2	1,263 1,0	0,036 0,06	0,222 0,2	- 1,6
	ИТОГО		71-82			23,89	26,98	89,95	703,88	473,49	5,043	0,3304	0,68	10,17

День: вторник

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
378	ЗАВТРАК Гречка отварная с маслом	150/10	15-70	Гречка Масло сливочное Соль вода	63 10 1,5 105	5,31	6,8	31,82	215,3	33,64	0,91	0,45	0,25	-
535	Гуляш из курицы	100	38-30	курица Лук репчатый соль	100 3 2	18,9	4,89	0,3	90,4	36,25	0,12	0,056	0,062	0,14
3	Бургерборд с сыром	40/20	15-32	Хлеб пшеничный сыр	40 20	8,4	7,5	25,7	209	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,3
377	Чай сладкий с лимоном	200/7	2-50	чай Сахар песок Лимон вода	1 15 7 200	0,1	-	14,3	62,7	3,23	0,86	-	-	3,2
	ИТОГО		71-82			32,71	19,19	72,12	577,4	230,73	2,62	0,6744	0,448	3,514

Возрастная категория : 7-10 лет и старше

День : четверг

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества				Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У	Ca		Fe	B1	B2	C	
645	ЗАВТРАК Плов с курицей	210/40	46-80	курица томат пюре лук репчатый морковь крупа рисовая масло топленое	100 5 8 8 50 10	15,9	24,9	47,8	487,7	136,9	12,25	0,09	1,1	5,356	
3	Бутерброд с сыром	50/30	15-32	хлеб пшеничный сыр	50 30	7,4	6,5	23,7	209	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,2	
959	какао с молоком	200	9-70	какао молоко сахар песок вода	4 100 20 76	4,9	5,0	32,5	190	172,2	1,0	0,06	0,2	1,6	
	ИТОГО		71-82			28,2	36,4	104	876,7	466,71	13,98	0,3184	1,436	7,156	

Возрастная категория : 7-10 лет и старше

День : пятница

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг			
					Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б		Ж	У	Са	Fe	B1	B2
478	ЗАВТРАК Картофель отварной с рыбной котлетой	170/80	52-92	рыба картофель лук сухари панир масло растит масло сливоч соль	100 128 9 3 8 10 2	24,1	11,74	27,49	259,87	60,24	2	2,4	0,23	0,99
377	Хлеб пшеничный Чай сладкий с лимоном Печенье Чоко-пай	40 200/7 30	2-60 2-50 13-80	хлеб пшеничный чай сахар песок лимон вода	40 1 15 7 200	4,3 0,1	1,8	17,4 14,2	109,6 62,7	37,5 5,25	1,0,8 0,86	0,124 -	0,076 -	0,06 3,2
	ИТОГО		71-82			28,5	13,54	59,09	432,17	102,99	3,94	2,524	0,306	4,25
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		718-20			312,39	557,63	800,97	6491,56	2742,51	52,08	6,4276	5,292	247,885

При составлении меню использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах В.Т. Лапшина Москва 2004 г., сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015, а также таблица содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов.